



令和7年5月献立表(幼児)



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	
1 木	19 月	昼食 御飯 みそ汁 ハンバーグ 大根サラダ 洋なし缶	米 天かす	みそ、油揚げ ハンバーグ 魚肉ソーセージ	たまねぎ だいこん、きゅうり、にんじん 洋なし缶	エネルギー 565KCal たんぱく質 19.8g 脂 質 16.6g カルシウム 180mg 食塩相当量 2.1g
		午後おやつ 牛乳 カスタードワッフル	牛乳 カスタードワッフル	牛乳		
2 金	☆ こ ど も の 日 給 食 ☆	昼食 鯉のぼりオムライス すまし汁 シーザーサラダ 黄桃缶	米 麩 フレンチドレッシング	オムライスシート、鶏ひき肉、チーズ 豆腐 ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、やきのり ブロッコリー、にんじん 黄桃缶	エネルギー 528KCal たんぱく質 18.0g 脂 質 22.9g カルシウム 226mg 食塩相当量 1.9g
		午後おやつ 牛乳 こどもの日デザート	牛乳 生クリーム	牛乳 生クリーム	ゼリーの素	
7 水	20 火	昼食 ふりかけご飯 すまし汁 赤魚の煮付け ポテトサラダ フルーツカクテル缶	米 砂糖 じゃがいも、マヨネーズ	おかかふりかけ みそ 赤魚 魚肉ソーセージ	わかめ、ねぎ しょうが きゅうり、にんじん フルーツカクテル缶	エネルギー 443KCal たんぱく質 19.1g 脂 質 11.7g カルシウム 208mg 食塩相当量 1.9g
		午後おやつ 牛乳 バニラババロア	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳	バニラババロアの素	
8 木	21 水	昼食 二色御飯 みそ汁 小松菜の和え物 オレンジ	米、砂糖	鶏肉、卵 みそ、豆腐 ツナ	グリーンピース なめこ缶 小松菜、にんじん オレンジ	エネルギー 557KCal たんぱく質 22.0g 脂 質 16.0g カルシウム 156mg 食塩相当量 2.3g
		午後おやつ 野菜ジュース たまごボーロ	野菜ジュース たまごボーロ		野菜ジュース	
9 金	22 木	昼食 そぼろパン コンソメスープ チーズはんぺんフライ キャベツのおかか和え パイン缶	そぼろパン 油	チーズはんぺんフライ ちくわ、鯉節	はくさい、にんじん キャベツ、きゅうり パイン缶	エネルギー 388KCal たんぱく質 14.0g 脂 質 11.0g カルシウム 90mg 食塩相当量 2.4g
		午後おやつ 麦茶 やわらかおかし(のりしお)	麦茶 やわらかおかし(のりしお)			
12 月	23 金	昼食 ご飯 中華スープ マーボー豆腐 きゅうりとツナのサラダ 白桃缶	米 片栗粉、ごま油、砂糖	豆腐、豚ひき肉、みそ ツナ	コーン、えのきたけ ねぎ、しょうが きゅうり、もやし 白桃缶	エネルギー 553KCal たんぱく質 18.6g 脂 質 18.8g カルシウム 104mg 食塩相当量 2.0g
		午後おやつ 麦茶 フライドポテト	麦茶 フライドポテト			
13 火	26 月	昼食 ミートスパゲティ コンソメスープ ほうれん草のごま和え バナナ	スパゲティ、砂糖、油 すりごま、砂糖	豚ひき肉 ツナ	たまねぎ、にんじん だいこん、あさつき ほうれん草、にんじん バナナ	エネルギー 496KCal たんぱく質 19.5g 脂 質 17.0g カルシウム 204mg 食塩相当量 2.5g
		午後おやつ 牛乳 アスパラビスケット	牛乳 アスパラビスケット	牛乳		
14 水	27 火	昼食 御飯 みそ汁 鶏肉のマーマレード焼 小松菜の煮びたし りんご缶	米 砂糖	みそ 鶏もも肉 さつま揚げ	かぼちゃ、にんじん マーマレード 小松菜、にんじん りんご缶	エネルギー 587KCal たんぱく質 23.8g 脂 質 22.3g カルシウム 219mg 食塩相当量 2.5g
		午後おやつ 牛乳 ブチクレープ(カスタード)	牛乳 ブチクレープ(カスタード)	牛乳		
15 木	30 金	昼食 カレーライス ナゲット カリフラワーのサラダ ピーチゼリー	米、じゃがいも、油 油 フレンチドレッシング	豚肉 ナゲット ベーコン	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく カリフラワー、ブロッコリー、にんじん ピーチゼリーの素	エネルギー 624KCal たんぱく質 19.4g 脂 質 27.0g カルシウム 185mg 食塩相当量 2.3g
		午後おやつ 牛乳 豆乳ドーナツ	牛乳 豆乳ドーナツ	牛乳		
16 金	29 木	昼食 ふりかけご飯 みそ汁 魚の照り焼き にんじんシリシリ みかん缶	米 じゃがいも 砂糖 すりごま、ごま油	やさしいふりかけ みそ 赤魚 卵、ツナ	もやし にんじん みかん缶	エネルギー 606KCal たんぱく質 23.0g 脂 質 12.5g カルシウム 207mg 食塩相当量 1.1g
		午後おやつ 牛乳 クリームコンフェ	牛乳 クリームコンフェ	牛乳		
28 水	☆ お 誕 生 日 給 食 ☆	ロールパン ポトフ ブロッコリーサラダ ストロベリーゼリー	ロールパン じゃがいも マヨネーズ	ウインナー ハム	たまねぎ、にんじん、キャベツ ブロッコリー、にんじん、コーン ストロベリーゼリーの素	エネルギー 489KCal たんぱく質 12.9g 脂 質 15.9g カルシウム 97mg 食塩相当量 2.2g
		ヤクルト販 ケーキ	ヤクルト ケーキ	ヤクルト		



※おやつ 5月5日(月) たべっこどうぶつ 5月6日(火) たまごボーロ 5月17日(土) ベジたべる
※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。